

きょうちくとう

夾竹桃

Spring

はる

2022

コロナ時代の過ごし方

看護部長就任のご挨拶

春色ウォーキング ～体と心を健康に～

医療安全への取り組み【医事課】

ZIKEI NEWS ●65歳から74歳で一定の障がいのある人は、
後期高齢者医療制度を選択できます

シリーズ【薬の剤形(カタチ)について】
第2回『粉薬・水剤』

Zikei Hospital PR Magazine
"OLEANDER"



看護部長就任の ご挨拶

岩切 真砂子 (精神看護専門看護師)



4月1日付けで看護部長になりました。どうぞよろしくお願いいたします。

現在日本では、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。地域で、住まい、生活支援、介護、医療、予防が一体となったシステムが提供されるようになり、精神に障害を持つ人も、地域での生活支援を受けられるシステムが作られています。

当院は、「わが子でも安心して任すことのできる精神科病院」を作ること为目标に昭和27年に設立され、以来その理念を追求しています。精神の疾患や障害を抱えている方が、その人らしく地域で生活できるよう支援していくことが私たちの使命だと思っています。

当院は、精神科救急～回復期・慢性期、認知症、青年期と幅広く患者さまを受け入れています。精神の病の影響は、対人関係や生活状況に及んでおり、回復のために様々な側面からサポートすることが、その人らしさを取り戻していく力になると思っています。当院では、様々な職種からなるチーム医療を推進しており、それぞれの職種の専門性を生かして患者さまのケアに取り組んでいます。その中で看護師は、日々の生活全般に関わります。看護を必要としている人に、セルフケア理論を用い、自己決定してご自分のことを行えるように専門的な知識と技術を用いて支援しています。その人が何を望んでいるのかを聞き、望んでいることの実現のために協働します。様々な人とのかかわりの中で、自分の力を取り戻し、新たなことに取り組めるように、その人の力を最大限に引き出す看護を職員とともに目指します。看護部として、患者さまが本来の力を取り戻せる環境を整えるとともに、自ら考えてケアを提供できる自律した看護師を育てていきたいと思っています。

let's walking!

春色ウォーキング

～体と心を健康に～

春も深まり、のどかで過ごしやすい季節となりました。コロナ禍や冬の寒さで外出を控え、運動不足になっている人も多いのではないのでしょうか。からだも動かしやすくなるこの季節、ウォーキングはいかがですか？



ウォーキングの効果



からだ

- 体力の回復
- 体脂肪の燃焼
- 睡眠の質の向上
- 便秘改善
- 生活習慣病の予防



こころ

- 気分転換
- ストレス解消
- 幸せホルモンが分泌されリラックスできる
- 前向きな気持ちや幸福感が得られる

ウォーキングの方法

- ウォーキングに慣れるまではゆっくりでよいので正しい姿勢を保つことを意識します。
- 呼吸は吸うよりも吐くことを意識しながら肩の力を抜いて、リラックスして歩きましょう。
- 無理なペースで歩くと怪我やトラブルにつながるため、少しずつ体を慣らしましょう。

ポイント



- 空腹時や食事の直前直後は、体調を崩す原因になるため避けましょう。
- こまめな水分補給が大切です。ゼロカロリーのスポーツドリンクやミネラルウォーターがおすすめです。
- 感染予防のため、人混みを避け少人数で行いましょう。マスクの装着は推奨されますが、マスクをしない場合は人と距離をとって歩きましょう。

正しい姿勢

目線

胸を張るイメージで10m先ぐらいを見る

姿勢

背筋を伸ばした姿勢。お尻の穴を締めるようにして骨盤を垂直に保つ

腕振り

腕は前へ振るのではなく、後ろへ引くイメージで振る

着地

かかとから着地して、つま先へ体重を移動する。つま先で地面を蹴る

歩幅

普段歩くよりも大腿を意識する



こんな楽しみ方も！

本格的なウォーキングに抵抗のある方は、気軽に“散歩”から始めてみましょう。

小さな楽しみを持つことで、心にも良い影響があり、モチベーションを保つことにもつながります。

例えば…

- 植物や生き物を目や耳で楽しむ
- 普段は通らない小道を通ってみる
- 休憩時間に公園でお弁当を楽しむ
- 自分好みのお店を見つける



コロナ時代の 過ごし方



地域連携副部長兼病棟医長
鷲田 健二

現在、当院の青年期外来には、コロナ禍をきっかけに受診に至ったという患者さんがたくさんいます。さまざまな悩みや症状を抱えながらも、これまで何とか学校や職場に行けていたのに行けなくなった、あるいは彼らを何とか支えていた家族が心理的にも経済的にも追い詰められ、支えることが困難になった…というようなケースです。コロナによって、これまで隠れていた問題が顕在化した、もしくは顕在化の時期が早まった印象を抱いています。

私たちの診察スタイルも大きく変わりました。診察は、患者さんの言葉だけでなく声の大きさやトーン、表情の変化などを総合的に診ながら進めます。しかし現在の診療場面は、患者さんとの物理的な距離は広がり、表情はマスクで隠れ、言葉が聞き取りづらく伝えづらいのです。勇気を持って相談に来たにもかかわらず、私たちが何度も聞き直していると彼らの話す意欲がそがれたりします。コロナ禍によって、彼らのわずかな兆候を十分にキャッチできていないのではと懸念しています。

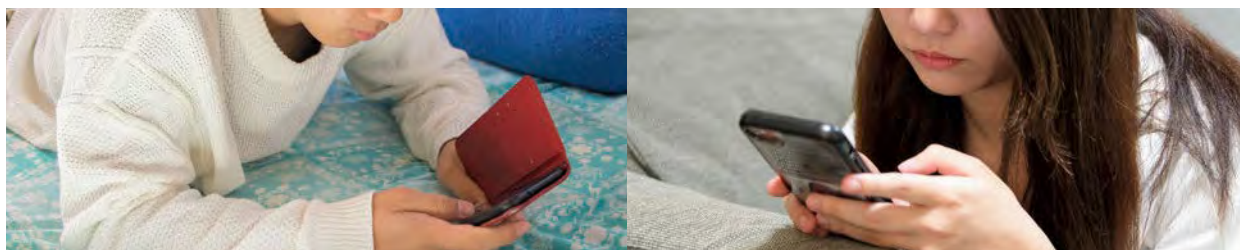
弱まった安心基地

現代社会においては対人関係が希薄になり、人々の孤立の度合いが深まっています。互いを支えるネットワークや地域共同体も力を弱め、核家族が増え、大人たちにも子どもや青年を支えるゆとりがない場合もあります。

以前は親や学校の先生、友人以外に、親身になってくれたり何気なく声をかけてくれるような“斜めの関係”がありました。家でも学校でもない中間的な安心基地のような存在です。それが減っているうえにコロナ禍です。子どもたちの安心や安全は大きく揺らいでいます。

温もり、手触り

心から安心できる時間と場所は誰にとっても必要です。それらを失った時に心のバランスをどうやって保っているのかというと、バーチャルな世界がその一つかもしれません。



青年期外来を訪れるコロナ禍の子どもたちは、大人以上に自粛を強いられ、修学旅行や部活動などたくさんの楽しみを失いました。そのような中で、ネットやゲームにのめり込んでいる子どもたちに出会いますが、彼らはどこかで現実のぬくもりや手触りも同時に求めているように感じます。

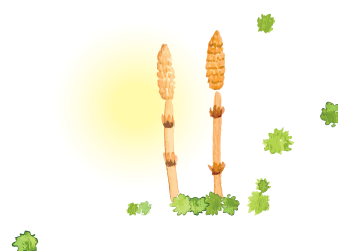
安心・安全感というのは身体的な接触や距離

感、現実の対人関係を通じて育まれていくものだと思います。これはバーチャルな世界を否定するものではありません。今後も発達していくバーチャルの世界で学ぶことも多いと思います。大切なのはそのバランスです。

現実的な社会の中で少しずつ楽しいことや面白いと感じられるものが増えるとバーチャルな世界で



「楽しい」を一緒に探す



の滞在時間は相対的に減ってくるように思います。それは子どもや青年たちが現実社会の中に楽しみや面白さを見つけ始めたからではないでしょうか。

実は、私たちが携わっている精神科臨床というのは、子どもや青年たちにとって楽しいもの、面白いと感じられるもの、やってみたいものを一緒に探すことなのです。何か特別な助言をしたり、事態が急に好転するような薬也没有ありません。

「君はどんなことに楽しみを覚えるのか」「どんなことに向いているのか」「将来どんなことをしてみたいのか」——。そういったことを子どもたちと一緒に、地道に探していくことが私たちの仕事なのです。

🌸 コロナ禍の大人の役割

昨今、不登校・虐待件数全てにおいて増加傾向にあります。これらにコロナがどの程度影響してい

るのかは、もう少し時間がたってみないと分かりません。

そのような厳しい状況の中で、私たち大人も、ささやかであっても「楽しい」を見つけ、何かと必死に生きていく、厳しいけれど、どうすればこの世の中と折り合いを付け、「つらいこともあるけれど悪いことばかりではない」し、「楽しいこともある」と思えるものにしていけるのか。それを子どもたちにってもらうことが大切なのかもしれません。私たち大人が人生に悲観していると、それを見ている子どもたちはこれからの人生に希望をみいだせなくなってしまうです。

私たち青年期外来のスタッフは子どもや青年たちに「毎日を楽しんでほしい」と願っています。私たちと一緒に生きがいや、楽しみを見つけ、今の生活が少しでも良いものになるよう支援をしています。

[2022年1月17日(月) 山陽新聞朝刊掲載]

略歴 東海大学医学部卒業。川崎医科大学附属病院、慈恵病院に勤務。医学博士取得後、英国ロンドン大学精神医学研究所に客員研究員として留学。その後、川崎医科大学精神科学教室講師を経て、再び慈恵病院に勤務し、現在に至る。日本精神神経学会(専門医、指導医)、日本児童青年精神医学会、日本青年期精神療法学会などに所属。

医療安全への取り組み



日頃より医療安全への取り組みにご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。さて、今回の医療安全だよりは、「医事課」の医療安全への取り組みをご紹介します。

医事課の取り組み

医事課では、

適切な診療報酬請求

人物誤認防止

個人情報漏洩防止

に努めています。

+++ 外来受診受付 から 精算時 の 安全対策 +++

外来受診時には、患者さまから毎回保険証の提示(一時預かり)をお願いし、診療終了後会計精算時に返却を行っています。
今回は、外来受診受付から精算時の安全対策にスポットを当ててみました。

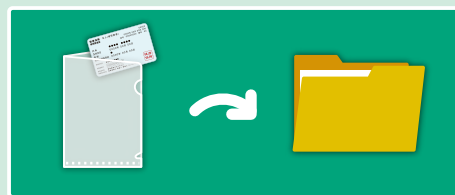


1 患者さまが保険証を提出

保険証をお忘れの際は、受付メモに患者さまご自身で記入していただきます。



2 電子カルテ用パソコンで受付を行い、お預かりした保険証と相違がないかレセプト請求用のパソコンで確認



3 確認後、クリアファイルに入れ、患者さまの紙ファイルにはさみます。

安全対策

返却誤り防止のため「1ファイル1保険証」を徹底しています。



4 診察後、外来から受診票と次回予約票がクリアファイルに入れられ、受付に届きます。



5 受診票や予約票と患者さまの紙ファイル、保険証を確認し、診療報酬の計算を行います。



6 請求書と診療明細書が作成されます。

安全対策

紙ファイル内にある「保険証」「自立支援受給者証」「受診票」「予約票」「請求書」「診療明細書」がすべて同一の患者さまのものであることを最終確認し、患者さまをお呼びします。
患者さまの氏名を確認し、診療料をいただきます。「保険証」「予約票」「お薬引換券」をお渡しし、薬局でお薬を受け取っていただくようお願いしています。



患者さまが来院されてからお帰りになるまでに、
3名のスタッフが誤認防止確認を行っています

その他の安全対策

お名前について

同姓同名・同音異字・異音同字の方や、よく似た名前の方がいらっしゃいます。患者さまをお呼びする際は、**カルテIDや読み方**にも気を付けて対応しています。

お問い合わせについて

医事課には、電話での文書依頼や問い合わせも多くあります。電話での問い合わせは、ご本人確認ができないため、必ず氏名・生年月日・住所等を確認し対応しています。事業所からの問い合わせには、内容を確認後、改めて病院から折り返しの電話での対応や文書での回答を行い、個人情報の漏洩防止に努めています。

65歳から74歳で一定の障がいのある人は、 後期高齢者医療制度を選択できます

一定の障がいとは、以下に該当する場合です。

- 身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの人
- 身体障害者手帳4級をお持ちの人で、次のいずれかに該当される人
 - ・音声機能、言語能力またはそしゃく機能の著しい障がいのある人
 - ・両下肢すべての指を欠く人
 - ・1下肢を下腿の2分の1以上欠く人
 - ・1下肢の著しい障がいのある人
- 療育手帳A1・A2をお持ちの人
- 精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの人
- 障害基礎年金1級・2級の国民年金証書をお持ちの人

後期高齢者医療制度への加入や脱退については、手続きが必要です。
各市役所へお問い合わせください。

障害認定の申請は任意です。75歳になるまではいつでも申請することができます。また、いつでも将来に向けて撤回(75歳になるまで)することができます。

加入したい(障害認定を受けたい)とき 申請に必要なもの

- 印鑑
- 障がいの程度(等級など)がわかるもの(各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書など)
- 現在お使いの特定疾病療養受療証(該当者のみ)

シリーズ【薬の剤形(カタチ)について】

第2回 『粉薬・水剤』

第1回の錠剤・カプセル剤に続いて、第2回は、粉薬・水剤についてお話しします。

粉薬 2種類以上

を混ぜ合わせたり、
症状・年齢・体重に合
わせて細かく量を調
節することができます。



錠剤がうまく飲みこめない方にも適しています。粉薬は、特に直射日光や湿気に弱いので、風通しのよい陽のあたらないところに保管してください。主に次の3つの製剤があります。

●散剤

体内に素早く吸収されるので、カプセルや錠剤に比べて早い効果が期待できます。粒子が細かいため飛散しやすいです。

●細粒

細粒状にしたもので、粒子の大きさは散剤より大きくて飛散しにくく、顆粒より小さいです。腸溶性、徐放性の製剤があります。

●顆粒剤

散剤より粒が大きいく、コーティングされている薬です。

粒の直径が0.1～1mm程度に形成されています。薬が溶け出す時間が調節しやすいため、腸溶性、徐放性の製剤があります。

一般的な粉薬の正しい服薬方法

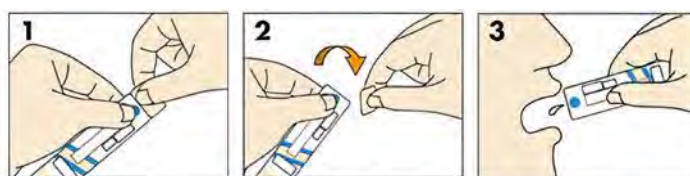
基本的に、水で服用してください。どうしても飲めない時は、ジュース等で服用してもよいですが、薬によっては逆に苦みが増したり、吸収率が低下することがありますので、医師や薬剤師にご相談ください。

水剤 液体の



薬です。服用時、1回分を量って飲みます。保存方法(冷所保存等)や使用期限に注意が必要です。

また、精神科のお薬には、飲み忘れを防ぐためや、頓服に使うためなど、携帯に便利な一回分ずつ小分けしている内用液があります。封を切ると水なしですぐに服用できる剤形です。不安やイライラが強いとき等、調子が



- 1 押部分を押さえてください。
- 2 切り口から開封方向(→)にそって開けてください。本体を押さえると液が飛び出るおそれがあります。
- 3 ゆっくりと袋を絞るようにして、切り口から直接お飲みください。

図1

悪い場合に、すぐ服用できる利点があります。デメリットとしては、値段が高いことです。当院でも何種類かの内用液が採用されています。(図1)のように使用します。

オレンジやグレープフルーツの香りや味付けがされているものもあり、飲みやすくなっています。硬度の高いミネラルウォーターや、茶葉由来飲料、味噌汁と混ぜられないものがありますので、薬剤師にお尋ねください。

外来担当医師

完全予約制

令和4年4月1日現在

診療時間

9:00～15:00

初診／受付時間

8:30～11:00

専門外来

- アルコール
- もの忘れ
- 青年期
- 禁煙
- ペインクリニック(疼痛)
- セカンドオピニオン

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
再診	堀井 茂男 岡田 志保 城戸 高志	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 池田 智香子 青木 省三	堀井 茂男 山内 裕子 吉村 優作	武田 俊彦 石津 秀樹 安田 華枝 松下 貴紀	岡 沢郎 鷺田 健二 蜂谷 知彦 山下 理英子	定期の診察はありません
専門外来	午前 (アルコール初診) 山下 理英子	(アルコール初診) 担当医				
午後 (ペインクリニック) 石津 友子	(アルコール再診) 堀井 茂男 (禁煙) 山下 理英子	(もの忘れ) 石津 秀樹	(青年期) 担当医	(アルコール再診) 堀井 茂男 吉村 優作 山下 理英子		

慈圭病院の理念

わが子でも安心して任すことのできる
精神科病院

創立以来、職員ひとりひとりが、患者さまとご家族の信頼にたる病院であることを問い続けています。

五大基本原則

- 1 慈愛の医療**
ひとりひとりの患者さまに、慈愛と尊敬のこころをもって快適な医療を提供します。
- 2 最先端の精神科医療**
急性期医療からリハビリテーション、地域医療まで、良質で、最先端の精神科医療を実践します。
- 3 最高水準の医療倫理**
ヒューマニズムに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。
- 4 積極的な地域貢献**
地域との連携を密接にし、精神科基幹病院としての役割をはたすとともに、こころの病の理解のための教育、啓発活動を積極的に行います。
- 5 チャレンジ精神**
私たち病院スタッフは、常にチャレンジ精神を忘れず、和の力を結集し、さらなる挑戦、実践を行います。

病院へのアクセス

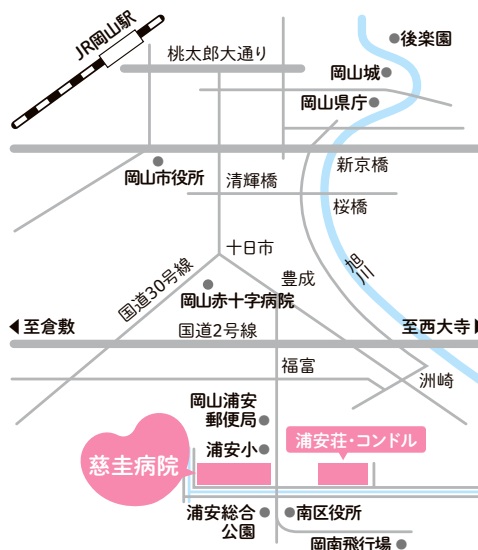
JR岡山駅より南へ約8km(浦安総合公園近く)

車で

広島方面から……国道2号線「青江」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分
大阪方面から……国道2号線「福富」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分

バスで

岡電バス……JR岡山駅前より「浦安体育館・岡南飛行場行」に乗車、「慈圭病院」下車(岡山駅より約30分)



お問い合わせ

☎(086)262-1191 受付時間 8:30～17:30

24
時間精神科救急対応
時間外・休日の急患対応いたしますホームページもご覧ください <https://www.zikei.or.jp/>